Fitnessstudio **FRIENDS** Neheim **News Oktober** 2016

NEUER 10 WOCHEN **PILATES** GRUNDKURS

Beginn: ab KW 39 2016 (Montag 26.09.16)

Bitte nur mit Voranmeldung

DEUTSCHER PILATES VERBAND – Zertifiziertes Mitglied

Montags 18:20 - 19:05 Uhr **Pilates Grundkurs** Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
Dienstags 10:00 - 10:45 Uhr **Pilates Grundkurs** Fitnessstudio FRIENDS Neheim
Donnerstags 17:30 - 18:15 Uhr **Pilates Grundkurs** Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim

Neu !!!

FASZIEN ROLLER

Ab 11.10.2016 DIENSTAGS 20:00 Uhr

BAREFOOT FASZIEN FITNESS

Ab 07.010.2016 FREITAGS 17:50 Uhr

Bring a FRIEND to FRIENDS

Test Abo 1 Person, **1 Monat 24,95 € mtl.**

alle Zeiten 1 Monat Laufzeit

Ein Trainingsplan, Sauna & Kurse nach Absprache mit dem Trainer.

FRIENDS FITNESSSTUDIO NEHEIM

Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3 info@friendsneheim.de
Mo- Mit: 8:00 -22:00 Uhr / Do: 8:30 -22:00 Uhr / Fr: 08:30 -20:00 Uhr / Sa & So: 08:30 -18:00 Uhr

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:45 - 09:30 WS Gym *	08:45 - 09:30 Pilates D1	08:45 - 09:30 WS Gym *	08:45 - 09:30 Pilates D4	
09:35 - 10:20 Bauch Beine Po **	09:30 - 09:55 Bauch Xpress **	09:35 - 10:20 WS Gym *	09:35 - 10:20 Slim Gym ** / 09:35 - 10:20 Pilates D5 FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE • REHA-ZENTRUM NEHEIM	09:35 - 10:20 WS Gym *
	10:00 - 10:45 Pilates GK / 10:00 - 10:45 Cycle ***	Welcome to Fitness		
				16:30 - 16:55 Bauch Xpress **
16:40 - 17:25 WS Gym *			16:40 - 17:25 WS Gym *	17:00 - 17:45 Cycle ***
17:30 - 18:15 Hot IRON ***	17:30 - 18:15 Pilates D2 / 17:30 - 18:15 Cycle ***	17:30 - 18:15 Slim Gym **	17:30 - 18:15 Functional Training ** / 17:30 - 18:15 Pilates GK FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE • REHA-ZENTRUM NEHEIM	17:50 - 18:50 Faszian Fitness **
18:20 - 19:05 Slim Gym ** / 18:20 - 19:05 Pilates GK FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE • REHA-ZENTRUM NEHEIM	18:20 - 19:05 IRON plus ****	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 PLYO ****	**SAMSTAG**
19:10 - 19:55 Pilates M1 / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Pilates D1 / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 WS Gym * / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Workout & More ***	11:00 - 11:45 WS Gym *
20:00 - 20:45 Bauch Beine Po **	19:10 - 19:55 Faszian Roller *	20:00 - 20:45 Beach Body ***	20:00 - 20:45 Pilates D7 / 20:00 - 20:45 Cycle ***	12:00 - 12:45 Fitness Teens

Herbst

ab 05 / 10

Mo - Mit: 08:00 - 22:00 Uhr
Do: 08:30 - 22:00 Uhr
Fr: 08:30 - 20:00 Uhr
Sa & So: 08:30 - 18:00 Uhr

Fitnesstraining (Kraft und Ausdauer an Geräten und in Kursen)

Personal Training

Pilates

Sauna

Kinderbetreuung

Betriebliche Gesundheitsförderung

www.FriendsNeheim.de

Fitnessstudio Physiotherapie Reha
Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3 info@friendsneheim.de

FRIENDS FITNESSSTUDIO NEHEIM

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Dr. Renate Sauer
Kardiologische Praxis

Rehasport & Herzsport beim Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V. Neheim
zur Förderung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität!
in Kooperation mit Physiotherapie und Reha Zentrum Neheim Friends Med Kardiologische Praxis Dr. Renate Sauer
Beratung und Betreuung durch qualifizierte und engagierte Ärzte / Sportlehrer / Rehasporttrainer / Physiotherapeuten

Vor der Teilnahme am Rehasport oder Herzsport steht bei uns ein Aufnahmegespräch, in dem wir sie gerne kennenlernen möchten und mit ihnen gemeinsam ihre Gruppen bei uns aussuchen je nach Krankheitsbild, Ihren Wünschen und Zeiten. Bitte vereinbaren sie einen Termin für unsere Rehasport Sprechstunde oder telefonisch unter der Rufnummer 02932 97813 oder persönlich in der Geschäftsstelle im Friends Neheim.

Mitzubringen zum Aufnahmegespräch vor der ersten Teilnahme!
Ärztliche Verordnung, aktuelle Medikamentenliste, Belastungswerte von ihrem Arzt (beim Herzsport)
Mitzubringen zur Teilnahme am Rehasport und am Herzsport
saubere Turnschuhe, ein Handtuch, etwas zu Trinken und gute Laune
Bitte immer pünktlich zu den Kursen kommen !
Viel Spass bei Rehasport & Herzsport

in Neheim beim Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V
Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813

FRIENDS.MED

PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM

Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813

- Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Schlingentischtherapie
- Sportphysiotherapie
- Akupressur
- Dorn Breuß Therapie
- CMD (Behandlung cranio-mandibulärer Dysfunktionen)
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie (Fango oder Heißluft)
- Kryotherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotape
- Dr. Wolff Rückentherapie Center
- Präventivkurse / Rückenschule
- Pilates
- Personal Training
- Firmenfitness

Privat & alle Kassen

Termine nach Vereinbarung und viel viel mehr !!!

Rehasport

Montags

08:45 - 09:30	Rehaport Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:45 - 09:30	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:35 - 10:20	Wirbelsäulen Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
09:35 - 10:20	Bauch Beine Po	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
16:40 - 17:25	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:30 - 18:15	Wirbelsäulen Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Funktionelles Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
19:10 - 20:10	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:30 - 20:30	Wasser Gymnastik	Lehrschwimmbecken Vosswinkel
20:00 - 20:45	Bauch Beine Po	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Dienstags

08:45 - 09:30	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
09:35 - 10:20	Rehaport Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
10:30 - 11:30	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
17:30 - 18:15	Funktionelles Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Wirbelsäulen Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
19:10 - 19:55	Wirbelsäulen Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim

Mittwochs

08:45 - 09:30	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:35 - 10:20	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:30 - 11:30	Wasser Gymnastik	schwimmbecken Dorint
17:10 - 17:55	Krebsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:00 - 19:00	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Donnerstags

08:45 - 09:30	Rehaport Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:45 - 09:30	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
14:00 - 14:45	Senioren	Sporthalle Holzen
16:40 - 17:25	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
18:20 - 19:05	Wirbelsäulen Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Funktionelles Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
20:00 - 20:45	Reha Pilates	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim

Freitags

08:45 - 09:30	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
09:35 - 10:20	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Samstags

11:00 - 11:45	Wirbelsäulen Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Herbst

ab 05 / 10

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:45 - 09:30 WS Gym *	08:45 - 09:30 Pilates D1	08:45 - 09:30 WS Gym *	08:45 - 09:30 Pilates D4	
09:35 - 10:20 Bauch Beine Po **	09:30 - 09:55 Bauch Xpress **	09:35 - 10:20 WS Gym *	09:35 - 10:20 Slim Gym ** 09:35 - 10:20 Pilates D5 FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM	09:35 - 10:20 WS Gym *
	10:00 - 10:45 Pilates GK 10:00 - 10:45 Cycle ***	Welcome to Fitness		
				16:30 - 16:55 Bauch Xpress **
16:40 - 17:25 WS Gym *			16:40 - 17:25 WS Gym *	17:00 - 17:45 Cycle ***
17:30 - 18:15 Hot IRON ***	17:30 - 18:15 Pilates D2 17:30 - 18:15 Cycle ***	17:30 - 18:15 Slim Gym **	17:30 - 18:15 Functional Training ** 17:30 - 18:15 Pilates GK FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM	17:50 - 18:50 Faszian Fitness **
18:20 - 19:05 Slim Gym ** 18:20 - 19:05 Pilates GK FRIENDS.MED PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM	18:20 - 19:05 IRON plus ****	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 PLYO ****	SAMSTAG
19:10 - 19:55 Pilates M1 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Pilates D1 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 WS Gym * 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Workout & More ***	11:00 - 11:45 WS Gym *
20:00 - 20:45 Bauch Beine Po **	19:10 - 19:55 Faszian Roller *	20:00 - 20:45 Beach Body ***	20:00 - 20:45 Pilates D7 20:00 - 20:45 Cycle ***	12:00 - 12:45 Fitness Teens

Mo - Mit: 08:00 - 22:00 Uhr
Do: 08:30 - 22:00 Uhr
Fr: 08:30 - 20:00 Uhr
Sa & So: 08:30 - 18:00 Uhr

Fitnesstraining
(Kraft und Ausdauer an Geräten und in Kursen)

Personal Training

Pilates

Sauna

Kinderbetreuung

Betriebliche Gesundheitsförderung

www.FriendsNeheim.de

Fitnessstudio Physiotherapie Reha

Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3 info@friendsneheim.de

FRIENDS
FITNESSSTUDIO NEHEIM